



CARDÁPIO Z					
ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS					
ALMOÇO					
Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013					
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/05/2024	TERÇA-FEIRA 28/05/2024	QUARTA-FEIRA 29/05/2024	QUINTA-FEIRA 30/05/2024	SEXTA-FEIRA 31/05/2024
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	51		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410	51		21	14	8,5
VITAMINAS					
Vitamina A	47		Ferro (mg)		
610	47		8		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	51		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410	51		21	14	8,5
VITAMINAS					
Vitamina A	47		Ferro (mg)		
610	47		8		

Marcos A. Cezar J.
Nutricionista
CRN 77638/P



CARDÁPIO 7

ENTIDADES, ESCOLAS INTEGRAIS E LOCAIS DIVERSOS

ALMOÇO

Referências Nutricionais: Taro 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/06/2024	TERÇA-FEIRA 11/06/2024	QUARTA-FEIRA 12/06/2024	QUINTA-FEIRA 13/06/2024	SEXTA-FEIRA 14/06/2024	
ALMOÇO	ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO	
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410		410		410	
VITAMINAS	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	51		21		14	
610	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	47		84		8	
MINERAIS						

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/06/2024	TERÇA-FEIRA 18/06/2024	QUARTA-FEIRA 19/06/2024	QUINTA-FEIRA 20/06/2024	SEXTA-FEIRA 21/06/2024	
ALMOÇO	ARROZ FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM VAGEM E ABÓBORA PAULISTA LARANJA	
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410		410		410	
VITAMINAS	Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)	
Vitamina A	51		21		14	
610	Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	47		84		8	
MINERAIS						

Marcos Vinícius Jr.
Membro do Conselho
Municipal de Nutrição
Município de São José do Rio Preto - SP